

Nomor Skripsi: 1095/SKRIPSI/PSI-FIP/01-2023

**PENGARUH *SELF-TALK* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI  
PADA ATLET PANAHAN REMAJA**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia



Disusun oleh:  
Donita Nawangayu Ningsih  
NIM. 1702524

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2023**

**Pengaruh *Self-Talk* terhadap Kepercayaan Diri pada  
Atlet Panahan Remaja**

Oleh:

Donita Nawangayu Ningsih

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan

© Donita Nawangayu Ningsih 2023

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau hanya sebagian, dengan cetak  
ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari peneliti.

Donita Nawangayu Ningsih, 2023

**PENGARUH SELF-TALK TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET PANAHAN REMAJA**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

Donita Nawangayu Ningsih

NIM. 1702524

**PENGARUH *SELF-TALK* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA  
ATLET PANAHAN REMAJA**

**Disetujui dan Disahkan oleh Pembimbing:**

**Pembimbing I,**



Dr. Herlina, M.Pd., Psikolog

NIP. 19660516 200012 2 002

**Pembimbing II,**



Lira Fessia Damaianti, M.Pd., Psikolog

NIP. 19632212 200604 2 007

**Mengetahui**

**Ketua Departemen Psikologi,**



Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psikolog

NIP. 19700726 200312 2 001

**SKRIPSI INI TELAH DIUJIKAN PADA:**

Hari, tanggal : Selasa, 24 Januari 2023  
Waktu : 08.00 - 09.00 WIB  
Tempat : Ruang Sidang I Program Studi Psikologi UPI


**Para penguji terdiri atas:**

**Penguji I,**



Dr. Herlina, M.Pd., Psikolog  
NIP. 19660516 200012 2 002

**Penguji II,**



Dr. Tina Hayati Dahlan, S.Psi., M.Pd., Psikolog  
NIP. 19720419 200912 2 002

**Penguji III,**



Muhammad Ariez Musthofa, M.Si.  
NIP. 19740409 200812 1 002

**Tanggung jawab yuridis ada pada:**

**Peneliti,**



Donita Nawangayu Ningsih  
NIM. 1702524

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas karunia dan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "*Pengaruh Self-Talk terhadap Kepercayaan Diri pada Atlet Panahan Remaja*". Salawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarganya, sahabatnya, dan kita selaku umatnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Peneliti ucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penelitian ini. Selain itu, peneliti menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penelitian ini, sehingga peneliti sangat terbuka untuk menerima kritik dan saran dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh pihak yang membacanya, serta memberikan kontribusi bagi kemajuan ilmu psikologi di Indonesia.

Bandung, Januari 2023



Peneliti

## UCAPAN TERIMA KASIH

*Alhamdulillah*, segala puji dan syukur saya curahkan kepada Allah SWT atas karunia dan rahmat-Nya yang berlimpah, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Saya menyadari bahwa tanpa adanya doa, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak, mustahil bagi saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Kedua orangtua tercinta Bapak Dony Adrianto dan Mama Shinta Diana, serta adik tersayang Adrian Rafi Maulana Tarub selaku keluarga yang senantiasa memberikan dukungan baik moril maupun materi, sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian ini.
2. Ibu Dr. Herlina, M.Pd., Psikolog, selaku dosen pembimbing pertama yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta dukungan dan kesabaran dalam memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi saya.
3. Ibu Lira Fessia D. S.Psi, M.Pd, selaku dosen pembimbing kedua yang juga telah banyak memberikan arahan dan dukungan dalam penyusunan skripsi saya.
4. Ibu Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi UPI yang banyak memberikan dukungan dan ilmu psikologi selama kegiatan perkuliahan.
5. Ibu Sitti Chotidjah, M.A., Psikolog, selaku dosen pembimbing akademik saya yang telah memberikan arahan dan dukungan sejak awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
6. Ibu Ita Juwitaningrum, S.Psi., M.Pd. serta Ibu Ismawati Kosasih, M.Si. selaku *expert* psikologi yang membantu saya dalam proses *expert judgement* alat ukur penelitian skripsi.
7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi UPI yang telah memberikan ilmu pengetahuan terkait psikologi, baik ilmu teoritis maupun praktis.
8. Tenaga Kependidikan Program Studi Psikologi UPI yang telah membantu saya dalam administrasi selama perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
9. Seluruh responden atlet panahan remaja yang telah bersedia berpartisipasi dalam mengisi kuesioner penelitian skripsi, serta para pelatih atlet panahan

seluruh Indonesia yang bersedia membantu menyebarluaskan kuesioner penelitian skripsi.

10. Para pelatih dan rekan atlet panahan di Kota Bandung, khususnya di Bandung Archery Club and School yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan mengajarkan kemampuan terkait panahan, baik aspek fisik, teknik, maupun mental.
11. Teh Dini Restiani, S.Psi. dan Teh Laela Safitri, S.Psi. selaku Kakak Tingkat Psikologi UPI yang selalu membimbing, memberikan motivasi, serta senantiasa menjadi rekan untuk berdiskusi terkait skripsi.
12. Nigmah, Amatullah Asma Ashilah, Khalda Hanifah, Nariswari Shahasika Firjatullah, Dhia Aliya Suci Rahmadani, Egis Seha A'iasya, Reyhan Fakhira, Nadya Hasya, Elfreda Haura Fawwaz yang selalu memberikan dukungan serta rekan berdiskusi selama pengerjaan skripsi.
13. Lulu Ah Najah dan Talitha Helga Pamekar yang senantiasa menjadi rekan untuk bercerita dan memberikan dukungan.
14. Yulita Fajriani selaku rekan kerja di Pusat Psikologi Terapan (P2T) yang selalu memberikan dukungan serta berjuang bersama selama pengerjaan skripsi.
15. Teman-teman Psychologrey (Psikologi 2017) yang senantiasa berjuang bersama selama masa perkuliahan hingga saat ini.
16. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian skripsi, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Bandung, Januari 2023



Donita Nawangayu Ningsih

## ABSTRAK

**Donita Nawangayu Ningsih (1702524).** Pengaruh *Self-Talk* terhadap Kepercayaan Diri pada Atlet Panahan Remaja. Skripsi. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia. (2023).

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *self-talk* terhadap kepercayaan diri pada atlet panahan remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 128 orang yang merupakan atlet panahan remaja di seluruh Indonesia dengan rentang usia 12 - 21 tahun. Kuesioner penelitian menggunakan *Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Archery Athletes* yang dibuat oleh peneliti dengan reliabilitas 0,901 dan *Instrument of Self-Confidence for Archery Athletes* yang dimodifikasi peneliti dari *Instrument Development of Self-Confidence for Badminton Athletes* yang disusun oleh Amir (2015) dengan reliabilitas 0,963. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik *voluntary sampling* dan teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-talk* terhadap kepercayaan diri pada atlet panahan remaja dengan besaran pengaruh sebesar 45,1%. Rekomendasi penelitian ini adalah bagi atlet panahan untuk melakukan *self-talk* kognitif dan motivasional agar dapat mencapai performa yang optimal, bagi pelatih dapat menjadi acuan kepada atlet dalam melakukan *self-talk* positif, dan bagi peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi aspek kognitif dan aspek motivasional pada *self-talk* yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri ditinjau dari tujuan (*goals*) yang ingin dicapai atlet.

**Kata Kunci:** atlet remaja, kepercayaan diri, panahan, *self-talk*.



## ABSTRACT

**Donita Nawangayu Ningsih (1702524).** *The Effect of Self-Talk on Self-Confidence in Adolescent Archery Athletes. Essay. Department of Psychology, Faculty of Education, Universitas Pendidikan Indonesia. (2023).*

*This research was conducted to test the effect of self-talk on self-confidence in adolescent archery athletes. This study used a quantitative method with 128 respondents are adolescent archery athletes throughout Indonesia with an age range of 12 - 21 years. The research questionnaire used the Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Archery Athletes made by researchers with a reliability of 0.901 and the Instrument of Self-Confidence for Archery Athletes modified by researchers from Instrument Development of Self-Confidence for Badminton Athletes by Amir (2015) with a reliability of 0.963. This research used voluntary sampling and the data analysis technique used is simple regression. The result showed that the self-talk variable affect the self-confidence variable on adolescent archery athletes with a magnitude of influence of 45,1%. The recommendations of this study are for archery athletes to carry out cognitive and motivational self-talk in order to achieve optimal performance, for coaches to be a reference for athletes in carrying out positive self-talk, and for future researchers to explore cognitive and motivational aspects of self-talk that influences self-confidence in terms of goals to be achieved by athletes.*

**Key Word:** *adolescent athletes, archery, self-confidence, self-talk.*

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Pertanyaan Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
1. Manfaat Teoritis .....	4
2. Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
A. Panahan.....	6
1. Aspek-Aspek Psikologis terkait Panahan .....	6
B. Kepercayaan Diri .....	10
1. Definisi Kepercayaan Diri .....	10
2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....	12
3. Faktor-faktor Kepercayaan Diri .....	13
4. Kepercayaan Diri pada Remaja .....	14
C. <i>Self-Talk</i> .....	15
1. Definisi <i>Self-talk</i> .....	15
2. Aspek-aspek <i>Self-Talk</i> .....	16
3. Faktor-Faktor <i>Self-Talk</i> .....	18

D. Kerangka Berpikir .....	19
E. Hipotesis Penelitian .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
A. Desain Penelitian .....	23
B. Populasi dan Sampel.....	23
C. Partisipan/Responden .....	25
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	26
1. Variabel Penelitian .....	26
2. Definisi Konseptual .....	26
3. Definisi Operasional .....	26
E. Instrumen Penelitian .....	27
1. Instrumen <i>Self-Talk</i> .....	27
2. Instrumen Kepercayaan Diri .....	31
F. Analisis Data.....	35
G. Proses Pengembangan Instrumen .....	36
H. Prosedur Penelitian dan Agenda Kegiatan .....	39
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
A. Hasil Penelitian .....	41
1. Gambaran <i>Self-Talk</i> .....	41
2. Gambaran Kepercayaan Diri.....	45
3. Pengaruh <i>Self-Talk</i> terhadap Kepercayaan Diri .....	48
B. Pembahasan .....	49
C. Keterbatasan Penelitian .....	52
<b>BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI.....</b>	<b>53</b>
A. Simpulan .....	53
B. Rekomendasi.....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>
<b>RIWAYAT PENELITI.....</b>	<b>90</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Gambaran Umum Sosiodemografi Responden .....	25
<b>Tabel 3.2</b> Penyekoran Instrumen <i>Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Archery Athletes</i> .....	28
<b>Tabel 3.3</b> Kisi-Kisi Instrumen <i>Self-Talk</i> .....	29
<b>Tabel 3.4</b> Rumus Kategorisasi Skor Instrumen <i>Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Archery Athletes</i> .....	29
<b>Tabel 3.5</b> Penyekoran <i>Instrument of Self-Confidence for Archery Athletes</i> .....	32
<b>Tabel 3.6</b> Kisi-Kisi <i>Instrument of Self-Confidence for Archery Athletes</i> .....	33
<b>Tabel 3.7</b> Rumus Kategorisasi Skor <i>Instrument of Self-Confidence for Archery Athletes</i> .....	34
<b>Tabel 3.8</b> Gambaran Analisis Perbandingan Item <i>Self-Talk (X)</i> .....	38
<b>Tabel 3.9</b> Gambaran Analisis Perbandingan Item Kepercayaan Diri (Y) .....	39
<b>Tabel 4.1</b> Gambaran Umum <i>Self-Talk</i> pada Atlet Panahan Remaja .....	41
<b>Tabel 4.2</b> Gambaran <i>Self-Talk</i> pada Atlet Panahan Remaja berdasarkan Jenis Kelamin .....	42
<b>Tabel 4.3</b> Gambaran <i>Self-Talk</i> pada Atlet Panahan Remaja berdasarkan Dimensi .....	43
<b>Tabel 4.4</b> Gambaran <i>Self-Talk</i> pada Atlet Panahan Remaja berdasarkan Usia....	44
<b>Tabel 4.5</b> Gambaran Umum Kepercayaan Diri pada Atlet Panahan Remaja.....	45
<b>Tabel 4.6</b> Gambaran Kepercayaan Diri pada Atlet Panahan Remaja berdasarkan Jenis Kelamin .....	46
<b>Tabel 4.7</b> Gambaran Kepercayaan Diri pada Atlet Panahan Remaja berdasarkan Usia .....	48
<b>Tabel 4.8</b> Koefisien <i>Self-Talk</i> terhadap Kepercayaan Diri.....	48
<b>Tabel 4.9</b> Hasil Analisis Regresi Pengaruh <i>Self-Talk</i> terhadap Kepercayaan Diri Atlet Panahan Remaja .....	49

## DAFTAR BAGAN

<b>Bagan 2.1</b> Kerangka Berpikir.....	21
<b>Bagan 3.1</b> Desain Penelitian .....	23

## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik 4.1</b> Gambaran Umum <i>Self-Talk</i> pada Atlet Panahan Remaja .....	42
<b>Grafik 4.2</b> Gambaran <i>Self-Talk</i> pada Atlet Panahan Remaja berdasarkan Usia	44
<b>Grafik 4.3</b> Gambaran Umum Kepercayaan Diri pada Atlet Panahan Remaja ..	46
<b>Grafik 4.4</b> Gambaran Kepercayaan Diri pada Atlet Panahan Remaja berdasarkan Usia.....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b> Surat Keputusan Pengangkatan Pembimbing.....	62
<b>Lampiran 2</b> Kuesioner Penelitian.....	63
<b>Lampiran 3</b> Surat Pernyataan Expert Judgement.....	73
<b>Lampiran 4</b> Kategorisasi Responden .....	75
<b>Lampiran 5</b> Data Sosiodemografi Responden .....	81
<b>Lampiran 6</b> Uji Hipotesis .....	87

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Samah, I. H., Shamsudin, A. S., & Darus, A. (2019). Psychological Relatedness Factor influencing Performance in Archery. *International Journal of Innovative Technology and Interdisciplinary Sciences*, 2(1), 192–199. <https://doi.org/10.15157/IJITIS.2019.2.1.192-199>
- Ahmed, J., & Ansari, M. A. (2011). Gender Differences of Self Confidence in Sports with Reference to Pakistan Socio Cultural Factors and Attitudes Towards Women. *Shield*, 6, 42–49.
- Amir, N. (2015). Instrument Development of Self-Confidence for Badminton Athletes. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 30(2), 101–110. <https://doi.org/10.24123/aipj.v30i2.539>
- Andrianto, R. (2017). Hubungan antara Self-Talk dengan Kepercayaan Diri pada Atlet Futsal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(3).
- Anjali, Sharma, N., & Priyanka. (2017). A Study of Competitive Anxiety of Elite Recurve Archers of India. 2(5), 24–26.
- Apriansyah, B., Sulaiman, S., & Mukarromah, S. B. (2017). Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 101–107.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development Canada. In *Current Sports Medicine Reports* (Vol. 9). <https://doi.org/10.1249/jsr.0b013e3181fe3c44>
- Bayköse, N., Şahin, F., Şahin, A., & Eryücel, M. E. (2019). Is Self Talk of Athletes One of the Determinants of Their Continuous Sportive Confidence Level? *Journal of Education and Training Studies*, 7(2), 192. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i2.3999>
- Bebetsos, E. (2015). Psychological Skills of Elite Archery Athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(2), 623–628. <https://doi.org/10.14198/jhse.2015.102.09>
- Boroujeni, S. T., & Shahbazi, M. (2011). The Effect of Instructional and Motivational Self-Talk on Performance of Basketball's Motor Skill. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 3113–3117. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.255>
- Brinthaupt, T. M., Hein, M. B., & Kramer, T. E. (2009). The Self-Talk Scale: Development, Factor Analysis, and Validation. *Journal of Personality Assessment*, 91(1), 82–92. <https://doi.org/10.1080/00223890802484498>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Pearson.



- Cutton, D., & Hochstetler, D. R. (2021). The Use of Self-Talk: Teachers and Coaches Help Foster a Student's True Self. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 92(4), 42–47. <https://doi.org/10.1080/07303084.2021.1882361>
- Dali, M. S., & A. Parnabas, V. (2018). The effects of self-talk on free throw performance and the level of anxiety among male novice basketball players. *MoHE*, 7(1), 73–87. <https://doi.org/10.15282/mohe.v7i1.174>
- FITA. (2007). *Coach 's Manual Recurve Bow Intermediate Level*. Switzerland.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Flanagan, R. M., & Symonds, J. E. (2021). Self-talk in middle childhood: A mechanism for motivational resilience during learning. *Psychology in the Schools*, 58(6), 1007–1025. <https://doi.org/10.1002/pits.22484>
- Gillibrand, R., Lam, V., & O'Donnell, V. L. (2011). Developmental Psychology. In *Annual review of psychology* (Second edi, Vol. 9). <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.09.020158.001003>
- Hardy, J. (2006). Speaking Clearly: A Critical Review of The Self-Talk Literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81–97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A Descriptive Study of Athlete Self-Talk. *Sport Psychologist*, 15(3), 306–318. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.3.306>
- Hardy, J., Hall, C., & Hardy, L. (2005). Quantifying Athlete Self-Talk Quantifying Athlete Self-Talk. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 905–917. <https://doi.org/10.1080/02640410500130706>
- Harsono. (2019). *Dinamika Psikologis dalam Pelatihan Olahraga* (N. Asri, ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2013). Self-talk and Competitive Sport Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 82–95. <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.790095>
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-Talk in the Swimming Pool: The Effects of Self-Talk on Thought Content and Performance on Water-Polo Tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 138–150. <https://doi.org/10.1080/10413200490437886>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008). Investigating the Functions of Self-Talk: The Effects of Motivational Self-Talk on Self-Efficacy and Performance in Young Tennis Players. *Sport Psychologist*, 22(4), 458–471. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.4.458>

- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(1), 186–192. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.009>
- Haywood, K. M. (2006). *Psychological Aspects of Archery* (J. Dosiil, ed.). USA: John Wiley & Sons, Ltd.
- Hidayat, Y., & Budiman, D. (2014). The Influence of Self-Talk on Learning Achievement and Self-Confidence. *Asian Social Science, 10*(5), 186–193. <https://doi.org/10.5539/ass.v10n5p186>
- Hurlock, E. B. (1998). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- J Raalte, V., L, W., A, C., & Brewer, B. (2017). Self-Talk in a Scuba Diving Context. *The Sport Psychologist*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0091>
- Jang, S., Eom, H. J., Lee, K. D., Choi, W. M., Choi, Y. L., Kang, H. W., & Cho, E. H. (2018). Validation of a Questionnaire That Surveys Confidence in Sports among Korean Competitive Athletes. *Journal of Men's Health, 14*(2), 30–41. <https://doi.org/10.22374/1875-6859.14.2.5>
- Kang, H., & Jang, S. (2018). Effects of Competition Anxiety on Self-Confidence in Soccer Players: Modulation Effects of Home and Away Games. *Journal of Men's Health, 14*(3), 62–68. <https://doi.org/10.22374/1875-6859.14.3.9>
- Kim, E. J., Kang, H. W., & Park, S. M. (2021). The Effects of Psychological Skills Training for Archery Players in Korea: Research Synthesis using Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(5), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052272>
- Kim, H.-B., Kim, S.-H., & So, W.-Y. (2015). *The Relative Importance of Performance Factors in Korean Archery*. 29(5), 1211–1219. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.1519/JSC.0000000000000687>
- Komarudin. (2017). *Psikologi Olahraga* (Yusuf Hidayat & N. N. Muliawati, Eds.). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kremer, J., Moran, A., Walker, G., & Craig, C. (2013). *Key Concepts in Sport Psychology*. London: SAGE Publications Ltd.
- Kuloor, H., & Kumar, A. (2020). Self-Confidence and Sports. *The International Journal of Indian Psychology, 8*(4), 1–6. <https://doi.org/10.25215/0804.001>
- Kumar Singh, R., Bajpai, S., & Shankar Yada, J. (2021). Effect of Sports Injury on Self-Confidence of National Male Hockey Players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health, 8*(1), 228–230. Retrieved from [www.kheljournal.com](http://www.kheljournal.com)
- Latinjak, A. T., & Hatzigeorgiadis, A. (2020). Self-talk in Sport. In A. T. Latinjak & A. Hatzigeorgiadis (Eds.), *Sport Psychology* (pp. 1–9).

<https://doi.org/10.4324/9780429460623>

- Lee, K., & Benner, T. (2009). *Total Archery: Inside the Archer* (S. Adamson, Ed.). Chula Vista: Astra Archery.
- Lukas, L. (2010). The Effects of Instructional and Motivational Self-Talk on Self-Efficacy and Performance in Golf Players. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 61–90.
- Marhani, I., Sahrani, R., & Monika, S. (2018). Efektivitas Pelatihan Self-Talk untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi pada Siswa SMP X Pasar Minggu). *Inspiratif Pendidikan*, 7(1), 11. <https://doi.org/10.24252/ip.v7i1.4929>
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2004). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Olisola, D. R., & Olaitan, J. R. (2021). The Influence of Self-Talk on Athletes Performance in National Youth Games Competitions. *Indonesian Journal of Sport Management*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.31949/ijsm.v1i2.1106>
- Park, S. H., Lim, B. S., & Lim, S. T. (2020). The Effects of Self-Talk on Shooting Athletes' Motivation. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(3), 517–521.
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing Performance and Skill Acquisition in Novice Basketball Players with Instructional Self-Talk. *Sport Psychologist*, 16(4), 368–383. <https://doi.org/10.1123/tsp.16.4.368>
- Purnomo, A., & Hariono, A. (2020). Self-Confidence due to Ability of Three Meter Smash in Volleyball. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 541–549. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i2.14616](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14616)
- Ridwan, M., & Purwaningsih, I. (2018). Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat di Pondok Pesantren Bina Umat Yogyakarta. *Jurnal Spirits*, 8(2), 47–60.
- Riki, A., & Riza Noviana, K. (2004). *Hubungan antara Self-Talk dengan Kepercayaan Diri pada Atlet Futsal*. 4, 1–5.
- Shariati, A., & Kalkhoran, J. F. (2016). *The Effect of Instructional and Motivational Self-Talk on Warm-Up Decrement in Volleyball Serving Skill*. 1(4), 88–97. <https://doi.org/10.5281/zenodo.58592>
- Shrauger, J. S., & Schohn, M. (1995). Self-Confidence in College Students: Conceptualization, Measurement, and Behavioral Implications. *Psychological Assessment*, 2(3), 255–278. <https://doi.org/doi.org/10.1177/1073191195002003006>
- Sin, T. H. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163.

<https://doi.org/10.26638/jfk.414.2099>

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Setiyawami, Ed.). Bandung: Alfabeta.
- Supriyatna, Y., Kusmaedi, N., Hidayat, Y., & Hambali, B. (2019). Regression Equation Model of Motivation, Self-Confidence, and Anxiety Variables in Mastering Badminton Games Learning Outcome Test. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(2), 111–117. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i2.18677>
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Kazakas, P., Douma, I., & Natsis, P. (2000). The Effects of Motivational Versus Instructional Self-Talk on Improving Motor Performance. *The Sport Psychologist*, 14(3), 253–272.
- Tifani. (2016). Hubungan antara Self-Talk dengan Kepercayaan Diri pada Atlet Bola Basket di Kota Palembang. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 9(1), 61–72.
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Self-Talk: Review and Sport-Specific Model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.004>
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221–246. <https://doi.org/doi:10.1123/jsp.8.3.221>
- Wiley, J., & Sons. (2006). *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement* (J. Dosil, Ed.). West Sussex, England: University of Missouri-St Louis.
- Yachsie, B. T. P. W. B., Prasetyo, Y., & Hita, I. P. A. D. (2021). The Relation between Confidence Level towards Archery Ability at 50 meters Distance on Archery Athletes. *Medikora*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.21831/medikora.v20i1.35916>
- Yalçın, Y., & Turan, F. (2021). Are Self-Talk and Mental Toughness Level Prerequisites Besides the Kick Boxing Education Level in Athletes? *International Education Studies*, 14(10), 105–115. <https://doi.org/10.5539/ies.v14n10p105>
- Yulianto, D. D. S., Soegiyanto, & Hidayah, T. (2015). Pengaruh Latihan Hand Grip Terhadap Peningkatan Ketepatan Tembakan Anak Panah ke Sasaran Trianggul Target Face pada Klub Panahan Mustika Blora Tahun 2013. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(2), 27–30.
- Yusuf, A., & Haslinda. (2019). Implementasi Teknik Self-Talk untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Pangkep. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 2(1), 158–166.
- Zervas, Y., Stavrou, N. A., & Psychountaki, M. (2007). Journal of Applied Sport Psychology Development and Validation of the Self-Talk Questionnaire (S-

TQ ) for Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 142–159.  
<https://doi.org/10.1080/10413200601185156>